

Six clés pour vivre une sexualité tantrique

Table des matières

1	Introduction	2
2	La sexualité ordinaire et la sexualité tantrique	2
2.1	Elle est souvent compulsive :	2
2.2	Axé sur le résultat :	2
2.3	Elle est nourrie par l'attachement :	3
2.4	Elle sert à fuir l'ennui :	3
3	Les clés de la sexualité tantrique	3
3.1	Vivre en conscience :	4
3.2	Un chemin d'exploration et de découverte :	4
3.3	Au service de l'amour :	4

Introduction

Au-delà de toutes ses pratiques, le tantrisme offre des clés qui peuvent vous permettre de transformer votre vie sexuelle en véritable célébration. Je vous présente ici quelques-unes de ces clés qui vous permettront d'apporter la joie, la complicité et l'extase dans votre lit et dans votre vie amoureuse.

On me demande souvent comment vivre une sexualité tantrique. Les gens s'attendent souvent à recevoir une pratique « *clé en main* » et des exercices qui leur permettront de transformer leur vie amoureuse et sexuelle en quelque chose de profond, de sacré et de magique. Peu importe vos préférences sexuelles, je vous présente ici des éléments que vous pourrez adapter à votre vie amoureuse pour vous permettre de vivre la beauté et la puissance du tantra.

La sexualité ordinaire et la sexualité tantrique

Pour mieux comprendre, amusons-nous à comparer la sexualité ordinaire et la sexualité tantrique :

Pour moi, la **sexualité ordinaire** se manifeste par des comportements guidés principalement par nos hormones.

- 1. Elle est souvent compulsive** : la sexualité ordinaire se compare à tomber dans un sac de chips et finir le sac sans avoir savouré aucune bouchée. Nous ressentons une pulsion qui prend la commande du corps au détriment bien souvent de nos valeurs, de nos véritables désirs et de notre sécurité. C'est ainsi que la sexualité devient rapide, instinctive et parfois même destructive.
- 2. Axé sur le résultat** : dans la sexualité ordinaire, on veut jouir et éjaculer. Il est donc évident que nous prendrons le moyen le plus rapide pour y parvenir. Nous évaluons donc la qualité de nos rapports sexuels en vertu de l'atteinte de l'orgasme. On oublie la beauté des moments de tendresse, de massage, de baiser qui perdent leur valeur s'ils ne mènent pas à une jouissance physique. Ce n'est donc pas étonnant que la

plupart des gens finissent par se masturber plus souvent que de faire l'amour avec leur partenaire amoureux.

3. **Elle est nourrie par l'attachement** : dans la sexualité ordinaire, chaque partenaire cherche à se faire plaisir. On en vient même à donner du plaisir à l'autre pour se sentir en sécurité, se faire aimer ou pour recevoir une récompense ;). C'est comme si on se retrouvait à deux dans un lit et chacun tirait sur la couverture pour en avoir plus de son côté.

4. **Elle sert à fuir l'ennui** : souvent, notre sexualité sert à se changer les idées, vivre un plaisir éphémère ou juste décompresser de la journée. Cette sexualité devient donc utilitaire et les bienfaits sont aussi éphémères que l'orgasme qu'elle procure. On échappe ainsi, pour quelques secondes, à la morosité de notre quotidien pour inévitablement y revenir.

Et maintenant, voici les clés pour vous aider à transformer votre sexualité en hymne de joie, d'enchantement et de complicité.

Les clés de la sexualité tantrique

Elle permet l'harmonisation **des désirs du corps et du cœur**. Nos pulsions sexuelles doivent être considérées comme une tentative parfois maladroite de vivre un état d'union. Le tantra nous fait découvrir l'extase de la rencontre de ces deux énergies puissantes en nous, celle du sexe et du cœur.

La sexualité tantrique nous invite à laisser monter les pulsions sexuelles en restant à l'écoute des besoins du cœur. Elle offre une possibilité de réconcilier ces deux aspects de soi pour permettre de vivre des rencontres authentiques avec l'autre dans la sexualité. Ces deux voisins peuvent libérer leur frontière et s'amuser ensemble dans ce beau terrain de jeu qu'est votre corps.

- 1. Vivre en conscience :** la sexualité tantrique se vit en conscience. On cesse d'être esclave de nos compulsions sexuelles pour prendre conscience de nos actes, de leur source et de leur conséquence sur notre vie. On écoute nos besoins pour y répondre de manière saine et épanouie.
- 2. Un chemin d'exploration et de découverte :** la sexualité n'est pas routinière. En restant à l'écoute de son corps, on contacte des énergies différentes qui peuvent se libérer dans des pratiques sexuelles nouvelles. Le tantrisme ouvre la voie au jeu et à la découverte.

Chaque relation sexuelle devient donc un chemin pour se découvrir et découvrir l'autre dans le moment présent. La sexualité tantrique nous apprend à vivre également le sexe au-delà des organes génitaux. Elle permet de libérer l'énergie sexuelle dans l'être tout entier. Cette énergie créative apporte un vent de fraîcheur dans notre relation et dans notre vie de tous les jours.

- 3. Au service de l'amour :** dans le tantrisme on apprend à être au service de l'autre, au service de l'amour et de la vérité. Je dis souvent dans mes ateliers "*Cessez de faire l'amour et laissez l'amour se faire à travers vous!*". Le tantra c'est transcender son propre ego pour laisser la vibration d'amour et la joie s'exprimer à travers soi.

Lorsque l'on cesse de prendre, on donne librement. L'amour est une énergie infinie et plus on la partage, plus elle nous revient. La relation amoureuse et la sexualité sont des voies privilégiées pour laisser l'amour nous envahir et devenir AMOUR.

Pour terminer, le tantrisme offre des enseignements et des pratiques très diverses. Parfois, il se vit avec ou sans nudité, parfois, il se pratique avec ou sans le toucher mais toujours dans l'éveil de la conscience, la manifestation de l'amour et la rencontre authentique de soi à l'autre.

Martin Bilodeau